

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 11: Darmolypen auf der Spur

Artikel: Die Tropenfrucht, die quietschfidel macht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554935>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

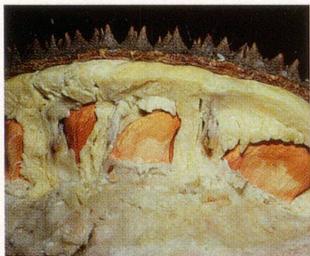
Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Tropenfrucht, die quietschfidel macht

Die Zutat, die das A. Vogel Müesli von allen anderen Frühstückskörnermischungen unterscheidet, ist die Tropenfrucht Durian. Von den einen als exquisite Spezialität gepriesen, wird sie von anderen als «Stinkfrucht» schmählich verachtet.

Das natürliche Verbreitungsgebiet der Durian sind die Regenwälder in Malaysia, dem Süden Thailands, Indonesien und Borneo. Angebaut wird der Baum überall in Asien, wo es nicht zu kalt wird: bei 10 °C fällt die Frucht vorzeitig ab.



Die Liebe zur Durian-Frucht unterliegt einem deutlichen Ost-West-Gefälle. Malaien, Thais, Indonesier, Philippinos und andere Bewohner Südostasiens sowie Australier schätzen den Genuss des Fruchtfleischs über alles und zahlen vergleichsweise hohe Preise dafür. Bei uns, wo allerdings kaum je eine frische Durian zu bekommen ist, gibt es nur wenige Kenner, die diese Spezialität zu würdigen wissen.

Viele Vitalstoffe und eine überraschende Nebenwirkung

Die Durian hat für eine Frucht recht viele Kalorien (620 kJ bzw. 147 kcal/100g) und ist mit ihren Kohlenhydraten (28%), Proteinen (2 bis 3%) und ihrem Fett (3 bis 4%) sehr nahrhaft. Eine Frucht reicht, um vier Personen schön satt zu bekommen. Die Baumfrucht enthält zudem ausgesprochen viele Mineralstoffe (vor allem Phosphor, Eisen, Kalzium) und reichlich Vitamine (A, B-Gruppe, C).

Wie so viele andere Lebensmittel gelten auch diese Früchte bei den Asiaten als Aphrodisiakum. Immerhin scheint in diesem Falle etwas dran zu sein, denn liest man zwischen den Zeilen eines Berichts von A. Vogel, hat er diesen Nebeneffekt am eigenen Leibe erfahren (siehe Kasten).

Sturzflug aus grosser Höhe

Die Durian-Frucht (Zibetfrucht, *Durio zibethinus*) gehört zu den grössten der Welt. Sie hat die Form eines amerikanischen Footballs und ist rundherum mit groben, pyramidenförmigen Dornen bewehrt. Diese fungieren als Stoszdämpfer, wenn die Früchte aus den 20 bis 40 Meter hohen Bäumen zu Boden fallen. Die Durian muss nämlich nicht geerntet werden: ist sie reif, fällt sie von selbst ab (und Alfred Vogel bemerkt zufrieden: «weshalb man sie auch niemals unreif geniesst»). Ihr Gewicht schwankt zwischen einem und vier Kilos, meist wiegt eine Frucht um zwei Kilogramm. Den Löwenanteil (ca. 80%) daran hat die dicke, sehr harte Schale. Das Fruchtinnere besteht aus fünf Segmenten, in denen jeweils ein

gelbes, cremiges Fruchtfleisch zwei bis sieben grosse kastanienbraune Kerne umfasst. Das begehrte Fruchtfleisch ist zart und «erinnert in seiner Art an Avocados» (A. Vogel). In den Herkunftsändern werden auch die braunen Samen gegessen, sie müssen allerdings zuvor gekocht oder geröstet werden.

Unvergesslicher Geschmack und imponierender Geruch

Im ganzen südostasiatischen Raum gelten Durian als allerhöchster Genuss. Ist von europäischen Durian-Verehrern die Rede, werden immer wieder zwei Zeugen zitiert: Der holländische Forschungsreisende van Linschoten, der im 17. Jh. behauptete, der vorzügliche Geschmack der Durian übertreffe den aller anderen Früchte der Welt, und der britische Naturforscher Wallace, der vor 130 Jahren meinte, eine Asienreise lohne sich allein deshalb, um den köstlichen Durian-Geschmack kennenzulernen. Das Aroma allerdings zu beschreiben, scheint ein Unterfangen, das kaum jemand gelingt. Lucien Trueb, der Schweizer Wissenschaftsjournalist, meint: «Der Geschmack ist unglaublich raffiniert, man kann ihn als Mischung von Vanille, Mandeln, exotischen Früchten mit einer rezenten Note ähnlich wie Roquefortkäse beschreiben.»

Beim Geruch stellen sich die Bilder und Assoziationen viel leichter ein. «Eine Mischung von Knoblauch, Zwiebeln und reifem Weisskäse», findet zurückhaltend Alfred Vogel. Drastischer klingen «Stinksocke», «Baumkäse», «die Durianfrucht stinkt bis ins Unermessliche und erinnert an eine Mischung aus Limburger Käse, Frischkäse und faulen Zwiebeln» oder «französische Eiercreme, die durch einen Abwasserkanal getrieben wurde».

Dass die Frucht unangenehm riecht, geben selbst die zu, die sie gerne essen. Aus asiatischen Hotels, wo Touristen verkehren, sind sie verbannt und dürfen auch nicht aufs Zimmer mitgenommen werden. Viele Fluggesellschaften verweigern den Transport. Doch immerhin wird weit über eine Million Tonnen Durian produziert und ein Teil wird auch exportiert. Gut, dass es Kunststoffverschweisste Packungen und Tiefkühlmöglichkeiten gibt!

Frisch, stark und fröhlich

Die Durian lässt uns «frisch und stark fühlen und bis in den Abend hinein nicht müde werden. Da sich das nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf das seelische Empfinden auswirkt, stimmt sie uns gewissermassen fröhlich», meint Alfred Vogel aus eigener Erfahrung. Diese wollte er auch anderen gönnen und fand einen Weg, die Frucht «einem unserer Stärkungsmittel beizugeben». Sie wird durch leichtes Eintrocknen im eigenen Zucker haltbar gemacht und in luftdicht verschlossenen Gefässen in die Schweiz geschickt. Dort wird die kompakte Fruchtmasse mit Milchzucker zu einem Granulat umgewandelt.

Lassen wir uns also die einzigartige, exotische Müesli-Zutat schmecken und quietschfidel werden.

• IZR

Potente Frucht

Als wir einmal von der malaiischen Hauptstadt Kuala Lumpur nach Singapur hinunterfuhren, hatte ich im Kofferraum eine Durianfrucht verborgen, aber ihr durchdringender Geruch verriet ihre Anwesenheit meiner Frau und meiner Tochter, und da ich sie nicht wegwerfen wollte, hiess ich meinen Chauffeur anzuhalten, wonach wir uns beide, er und ich, an den Rand des Weges setzten, um zusammen die gesamte Frucht zu essen. Das war als Tagesdosis natürlich zu viel, besonders, da es schon dem Abend entgegenging. Ich war denn auch bis zur Schlafenszeit lebendig und, wie man sagt, quietschfidel. Als Folge konnte ich natürlich lange nicht einschlafen. Ich begriff die Behauptung der Malaien, dass Durian die jugendliche Kraft lange erhalte ... Wenn die Malaien behaupten, die Frucht stärke die Keimdrüsen und rege sie an, dann haben sie nicht unrecht. Aus diesem Grund geniesst man ja auch nur kleine Mengen davon. (Aus: «Gesundheitsführer durch südliche Länder», 1974)